CICLISM

Antrenamentul de cameră

„Home-trainer"-ul, aparat pentru antrenamentul în casă, în timpul iernii. Gimnastica, un auxiliar de mare preț

De îndată ce o stagiune a murit, băeții uită cu desăvârșire, sau aproape cu desăvârșire, de sport.

Spunem aproape cu desăvârșire deoarece parte din alergători, și din păcate acea parte este foarte puțin numeroasă, se mai gândește și la supleță, condiție fizică, etc.

Restul, — și faptul este destul de regretabil, — se așterne pe băutură și mâncare și o țin lanț cu nopțile albe.

Carnavalul, în această direcție, e adevărată pacoste pe capul bietului sportman. Sau mai corect vorbit e un blestem pentru forma alergătorilor.

Căci în primăvară băeții noștri mai că nu-s obezi, atât se... împlinesc: sunt fălcoși și greoi.

Lipsa unei activități sportive, cât de reduse, i-a îngrășat, sângele s'a îngroșat și el și e bogat în sărurile lăsate de consumul de cărnuri, băutură și condimente, săruri care, treptat, treptat, fac ca muschiulatura și articulațiile să sufere.

Iar pentru a-și reveni în formă e nevoie de muncă serioasă.

[illegible] ciclism ca și în orice alt [illegible] football, atletism, [illegible] este recomandabilă în [illegible] iernii, practicarea [illegible] patinajului, urmarea unui curs de gimnastică, etc.

Exercițiile zilnice, numai să fie urmate cu regularitate, sunt o adevărată binefacere pentru un ciclist.

În modul acesta, când către sfârșitul lui Februarie sau începutul lui Martie reiau antrenamentul, lucrul este ușurat cu aproape 50%.

Curul este în continuare, plămânul n'a cunoscut un repaus care să-l lenevească și țesuturile muschiulare la fel, au avut de lucru și deci, începutul sezonului, reluarea activității, se prezintă chiar... ceia plecare mai ușurată.

Dar pe lângă antrenamentul recomandabil din timpul iernii: patinaj, sky, turism, fuga pe jos, esențialul îl constitue antrenamentul de cameră pe „home-trainer".

Acest aparat, după cum îl definește însăși expresia engleză, înseamnă „goana acasă" sau „alergarea în casă".

Și în adevăr, grație acestui aparat, ciclistul poate pedala, poate... merge pe bicicletă și... în casă, în timpul iernii sau când afară e urât și plouă.

După cum se poate constata din alăturatele clișee „home-trainer"-ul este o foarte fericită și foarte simplă născocire, al cărui considerabil serviciu nu poate fi pus la îndoială.

Aceste aparate sunt la noi aproape inexistente. Degetele unei singure mâini îți sunt suficiente pentru a le face numărătoarea.

În străinătate însă, fiecare ciclist are un asemenea aparat pentru continuitatea pedalajului și în timpul iernii, când vremea nu-ți permite să faci acest lucru pe șosea.

Și atunci îl faci foarte frumos și simplu în casă.

Instalezi „mașina" cu roata dinapoi pe cele două valuri apropiate iar cu roata din față pe ruloul mai îndepărtat, care este acționat printr'o cureluță ce vine dela unul din celelalte valțuri.

Ruloul din față are și un vitezomteru.

Pedalajul pe „home-trainer" este foarte ușor, la început, și ai impresia că pedalezi în vânt.

Dar după câtva timp se îngreunează considerabil.

Dar home-trainer-ul mai prezintă și alt avantaj: împiedică îngrășatul. Desigur că, exagerându-se, avantajul devine foarte ușor desavantaj, accelerând slăbirea individului care întrebuințează home-trainer-ul.

Ca și la schimbătoarele de viteză, există și în domeniul acesta modele și sisteme. Esențialul însă este firește acelaș.

Există și home-trainere fixe, care nu-s altceva decât trei sferturi din bicicleta așezată pe un singur valț.

Deasemenea sunt unele aparate pliabile; se pot strânge, transformându-se într'un pachet mai mic și, implicit, comod.

Sunt unele aparate duble pentru exhibiții în public sau pentru antrenamentul în doi. Acest aparat are un cadran cu două limbi indicând, pentru fiecare alergător în parte, iuțeala cu care pedalează.

La unele aparate există și un dispozitiv care reglează ușurând sau îngreuind, pedalajul, după nevoie.

Iată deci, în câteva cuvinte, un capitol de mare valoare în cariera unui ciclist și despre care, sunt sigur, foarte puțină lume a avut cunoștință până acum.

EMIL IENCEC

P. S. Odată cu venirea în România, Gallien a adus și un „home-trainer" modern pe care se antrenează aproape zilnic, la Predeal, alternând ski-ul cu pedala. El va părăsi țara la sfârșitul lunei Ianuarie. Deci, aviz amatorilor!...

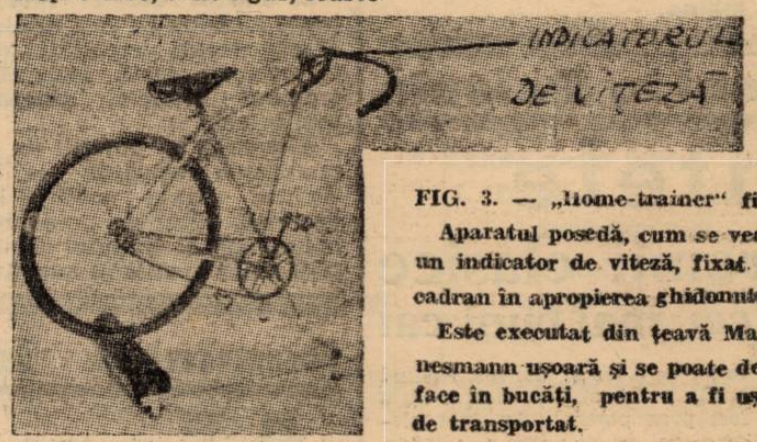

FIG. 3. — „Home-trainer" fix. Aparatul posedă, cum se vede, un indicator de viteză, fixat pe cadran în apropierea ghidonului. Este executat din țeavă Mannesmann ușoară și se poate desface în bucăți, pentru a fi ușor de transportat.

FIG. 1. — „Home-trainer", aparat pentru antrenamentul în casă, în timpul iernii.

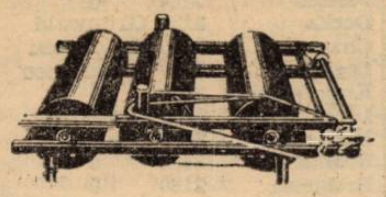

FIG. 2. — Acelaș aparat împachetat.

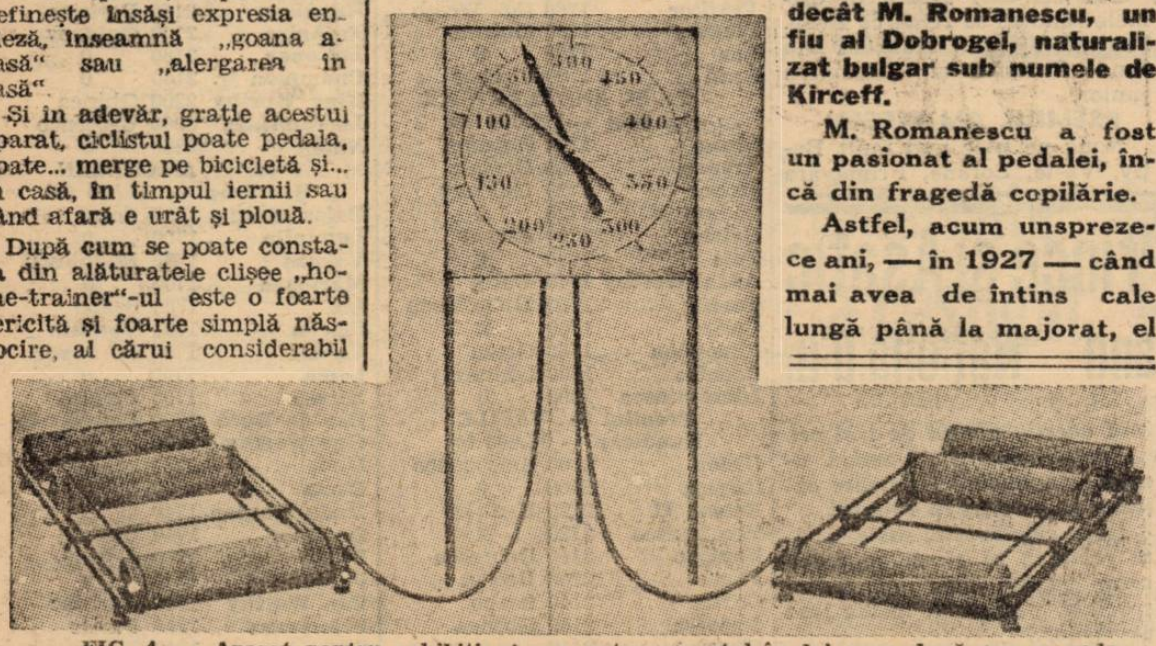

FIG. 4. — Aparat pentru exhibiții sau antrenamentul în doi, care, după cum se vede, conține două „home-trainer"-e și un cadran. Fiecare „home-trainer" este prevăzut cu un sistem de multiplicație, cu o comandă asupra acelor cadranului.

Un dobrogean

M. Romanescu

fostul campion ciclist al Durostorului, este pentru a treia oară consecutiv campion al Bulgariei, la cursele cu antrenament mecanic

Corespondență particulară din Sofia

SOFIA. — In domeniul curselor de antrenament mecanic (alergări cicliste în spatele motocicletelor) s'a impus de câțiva ani un element de o excepțională valoare: actualul campion, care a cucerit titlul pentru a treia oară, consecutiv, invederând odată mai mult necontestatele sale calități.

Ziarele de aci îi consacră lungi și elogioase articole.

Prin recentele reportagii cu privire la viața și cariera actualului campion, s'a făcut cunoscut opiniei publice, de aci, că actualul campion, care face o impresie extraordinară și se bucură de o mare popularitate, nu este altul decât M. Romanescu, un fiu al Dobrogei, naturalizat bulgar sub numele de Kirceff.

M. Romanescu a fost un pasionat al pedalei, încă din fragedă copilărie.

Astfel, acum unsprezece ani, — în 1927 — când mai avea de întins cale lungă până la majorat, el a fost campion al Durostorului.

Interesant de știut este faptul că în acea vreme, chiar în întreaga Dobroge, se găseau prea puțini alergători cari să-i reziste, astfel că putea fi considerat drept campion al acestei provincii.

Anumite interese particulare l-au determinat mai apoi, să se stabilească în Bulgaria, la Sofia, unde a continuat să-și cultive pasiunea sa: bicicleta.

Dotat cu reale însușiri de pedaleur s'a impus în scurt timp, specializându-se în alergările cu antrenament mecanic, domeniu în care Romanescu este imbatabil.

Din tot ce se scrie asupra acestei valori, actuale, a ciclismului bulgăresc, reese că este un ins care iubește intens sportul pe care îl practică și, deci, înțelege să fie de o conștiinciozitate și corectitudine exemplare.

Un ziar apărut zilele trecute subliniază că întocmai ca și în viață, în sport sunt elemente predestinate să joace un rol de căpetenie, datorită calităților, ambiției, și mai ales unei munci care le face cinste.

Și M. Romanescu, fostul campion al Durostorului, actual campion al Bulgariei, este unul din aceste rare elemente.

PING-PONG

Cine vrea

să organizeze campionatul național de ping-pong?

Federația de ping-pong aduce la cunoștința cluburilor cari doresc să organizeze campionatul național pe anul 1939, că ultimul termen până la care se primesc cererile a fost fixat la data de 20 Ianuarie 1939.

De asemeni se aduce la cunoștința celor interesați că pentru a stimula și facilita afilierea la F.R.P.P., toate cluburile cari vor înainta cerere de afiliere la federație în intervalul dela 1 Ianuarie 1939 la 15 Februarie 1939 vor fi scutite de taxele de afiliere și cotizație pe anul în curs.

Pentru afiliere este nevoe de următoarele acte:

1. Statutul

2. Actul constitutiv

3. Lista membrilor din comitet cu: originea etnică, nică, cetățenia, calitatea, profesia și adresa.

4. Lista membrilor grupării cu adresele lor.

Cele 2 acte dela punctele 1 - 2, vor fi făcute în 2 exemplare autentice și 6 copii legalizate.